

Утверждено
приказом МБДОУ ДС «Шевле»
от 20.02.2021 г. №10

10-дневное меню приготавливаемых блюд МБДОУ ДС «Шевле»

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет; от 3 до 7 лет
Сезон: весна-лето; осень-зима

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	23/93
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,1	28	55/391; 56/392
Итого за завтрак		350	7,89	8,36	46,3	283	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2	3,7	35	1/20
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,07	3,08	6,75	60,94	14/57
	Жаркое по-домашнему	150	15,17	15,56	11,71	247,54	33/175
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	57/376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		520	19,24	20,97	56,71	489,16	
ПОЛДНИК	Блины со сгущенным молоком	70,1	2,73	5,39	28,84	200	49/447
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,1	28	55/391; 56/392
Итого за полдник		220,1	2,77	5,4	37,94	228	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1150,1	30,14	34,97	146,83	1026,56	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,57	157	48/215
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	150	2,7	3,6	9,9	68	60/397
Итого за завтрак		280	13,68	21,05	33,68	363,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,4	1,6	1,7	23	12/15
	Суп крестьянский с крупой	150	1,26	3,45	6,87	67,04	18/80
	Рыба припущенная в молоке	80	15,6	5	0,4	109	43/227
	Рис отварной	120	2,99	4,89	30,09	180,56	32/315
	Сок	150	0,71	0,13	13,79	58,73	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		570	22,94	15,4	66,85	500,13	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем	60	3,87	3,17	31,81	167	54/294,299
	Кисло-молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
Итого за полдник		210	11,37	7,97	44,56	294,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1120	48,23	44,66	150,97	1184,78	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	150	3,88	5,68	28	183,6	24/186
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79	59/395
Итого за завтрак		355	11,92	11,59	62,24	404,35	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	1,05	3,67	5,25	58,5	13/66
	Тефтели мясные с рисом "Ежики" в сметанном соусе	60/20	7,63	11,87	9,08	173,64	41/315, 63/234
	Свекла тушеная	110	1,79	3,3	8,9	75,3	35/149
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83	57/376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		440	12,87	19,17	57,78	452,24	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	80	14,1	4,1	21,3	178	52/230
	Чай с сахаром молоком	150	1,1	0,8	6,2	35	58/393
Итого за полдник		230	15,2	4,9	27,5	213	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1085	40,23	35,9	153,4	1095,99	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,35	6,38	16,4	140,25	28/184
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	150	2,7	3,6	9,9	68	60/397
Итого за завтрак		350	12,51	13,97	48,51	347	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	35	0,7	1,9	1,7	27	9/16
	Суп из овощей	150	1,05	3	5,11	58,45	19/106
	Котлета рыбная	50	6,24	1,56	5,33	51,01	44/239
	Картофельное пюре	110	1,29	1,95	10,38	64,24	37/141
	Сок	150	0,71	0,13	13,79	58,73	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		525	11,97	8,87	50,31	321,23	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	53/267
	Кисло-молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
Итого за полдник		210	15,4	9,49	37,75	300,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1145	40,12	32,57	142,45	995,13	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
 Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	29/164
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79	59/395
Итого за завтрак		355	13,3	11,98	55,53	380,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за 2 завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,97	3	3	43	8/25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	21/83
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	34/336
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	13	51	61/372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		560	16,03	14,04	46,62	491,8	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	47/209
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	
	Кисель	150	0	0	16,5	63	62/352
Итого за полдник		230	8,1	8,52	46,56	292,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1205	37,67	34,78	154,59	1191,5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецеп-ты
			белки, г	жиры, г	углевод-ы, г		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,57	5,44	27,29	182,8	30/199
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,1	28	55/391; 56/392
Итого за завтрак		350	9,07	9,44	58,6	349,55	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	70	0,51	0,26	9,86	43,5	
Итого за 2 завтрак		70	0,51	0,26	9,86	43,5	
ОБЕД	Салат свекольный с черносливом	40	0,6	3	2,6	39	5/28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	15/82
	Гуляш	50	14,5	15,7	3,2	212	46/277
	Каша гречневая	120	5,26	4,45	25,34	166,47	31/175
	Сок	150	0,71	0,13	13,79	58,73	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		540	24,66	25,31	69,22	600,85	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с капустой	50	3,87	4,32	24,4	124,59	54/294,299
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,1	28	55/391; 56/392
Итого за полдник		200	3,91	4,33	33,5	152,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1160	38,15	39,34	171,18	1146,49	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Рябчик"	150	6,2	7,1	26,2	192,8	27/200
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79	59/395
Итого за завтрак		350	11,96	13,69	60,51	410,55	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за 2 завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2	3,7	35	1/20
	Суп рыбный	150	9,56	0,45	6,92	79,08	22/84
	Котлета мясная	60	10,77	13,65	8,62	200,45	40/310
	Картофельное пюре	110	1,29	1,95	10,38	64,24	37/141
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	13	51	61/372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		540	24,3	18,48	56,62	491,57	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с повидлом	80/15	15	10,2	24,1	246	51/231
	Чай с сахаром, с молоком	150	1,1	0,8	6,2	35	58/393
Итого за полдник		245	16,1	11	30,3	281	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1195	52,6	43,41	153,31	1209,52	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,57	157	48/215
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	
	Какао с молоком	150	2,7	3,6	9,9	68	60/397
Итого за завтрак		285	15,96	20,37	33,61	366,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	70	0,51	0,26	9,86	43,5	
Итого за 2 завтрак		70	0,51	0,26	9,86	43,5	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,64	2,1	3,36	36,62	4/45
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	2,77	11,1	84	17/84
	Курица отварная	60	9,69	7,29	0	112,8	42/108
	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,3	69,52	137,9	39/187
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	57/376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		550	20,38	15,79	118,53	517	
ПОЛДНИК	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67	36/154
	Кисло-молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
Итого за полдник		300	9,73	8,84	22,91	214,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1205	46,58	45,26	184,91	1141,42	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,77	24,37	177,15	26/183
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79	59/395
Итого за 2 завтрак		350	9,92	13,36	58,68	394,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за 2 завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат из огурцов и помидоров	40	0,4	1,6	1,7	23	12/15
	Свекольник	150	1,31	2,65	7,25	69,47	20/106
	Суфле рыбное	60	9,54	5,31	2,44	96	45/341
	Картофельное пюре	110	1,29	1,95	10,38	64,24	37/141
	Сок	150	0,71	0,13	13,79	58,73	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		540	15,23	11,97	49,56	373,24	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	90/4	13,6	9,5	13,2	195	50/232
	Чай с сахаром молоком	150	1,1	0,8	6,2	35	58/393
Итого за полдник		244	14,7	10,3	19,4	230	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1194	40,09	35,87	133,52	1024,54	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г		

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	150	4,66	5,6	22,71	144	25/189
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	150	2,7	3,6	9,9	68	60/397
Итого за завтрак		350	10,82	13,19	54,82	350,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	70	0,51	0,26	9,86	43,5	
Итого за 2 завтрак		70	0,51	0,26	9,86	43,5	
ОБЕД	Салат свекольный с яблоками "Пестрый"	40	0,4	2	3,9	35	6/35
	Суп картофельный с домашней лапшой	150	2,44	1,71	11,5	72	16/86
	Голубцы ленивые	120	10,22	9,94	4,22	171,22	38/377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	57/376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		490	15,46	13,98	54,17	423,9	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	47/209
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	
	Кисло-молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
Итого за полдник		230	15,6	13,32	42,81	357,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1140	42,4	40,75	161,66	1175,45	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		10514	416,21	387,51	1552,8	1119,14	

--	--	--	--

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	23/93
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,5	35	55/391; 56/392
Итого за завтрак		465	10,51	9,94	60,08	364	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,5	52	1/20
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,78	5,14	11,24	101,56	14/57
	Жаркое по-домашнему	190	19,22	19,71	14,83	313,55	33/175
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	57/376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		688	24,96	28,26	76,83	657,15	
ПОЛДНИК	Блины со сгущенным молоком	80/15	4,45	6,169	32,96	228,57	49/447
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,5	35	55/391; 56/392
Итого за полдник		295	4,51	6,189	43,46	263,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1508	40,22	44,629	186,25	1311,12	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193	48/215
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	60/397
Итого за завтрак		365	17,48	25,44	45,15	465	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	2,4	2,6	34	12/15
	Суп крестьянский с крупой	200	1,68	4,6	9,16	89,39	18/80
	Рыба припущенная в молоке	95	17,8	5,7	0,4	124	43/227
	Рис отварной	130	3,74	6,11	37,61	225,7	32/315
	Сок	200	1	0,2	20,2	85,68	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		723	27,32	19,42	87,83	636,97	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем	70	4,51	3,7	37,11	194	54/294,299
	Кисло-молочный продукт	200	10	6,4	17	170	
Итого за полдник		270	14,51	10,1	54,11	364	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1418	59,55	55,2	192,97	1492,37	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,17	6,84	38,2	238,26	24/186
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	59/395
Итого за завтрак		475	16,31	15,15	82,82	534,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	
Итого за второй завтрак		65	0,26	0,26	6,37	28,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,4	4,9	7	78	13/66
	Тефтели мясные с рисом "Ежики " в сметанном соусе	80/30	9,88	15,36	11,75	224,71	41/315, 63/234
	Свекла тушеная	130	2,1	3,9	10,5	88,9	35/149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	57/376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		678	16,44	24,57	74,51	581,65	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	120/40	21,2	6,2	32,2	269	52/230
	Чай с сахаром молоком	200	1,6	1,3	12,4	65	58/393
Итого за полдник		360	22,8	7,5	44,6	334	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1165	55,81	47,48	208,3	1478,51	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецеп-ты
			белки, г	жиры, г	углевод-ы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	7,76	8,51	21,86	187	28/184
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	60/397
Итого за завтрак		465	15,96	15,92	65,15	459	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	
Итого за второй завтрак		65	0,26	0,26	6,37	28,6	
ОБЕД	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,2	3,3	2,9	46	9/16
	Суп из овощей	200	1,6	4,9	8,6	86	19/106
	Котлета рыбная	80	9,98	2,49	6,79	81,62	44/239
	Картофельное пюре	130	1,53	2,3	12,27	75,92	37/141
	Сок	200	1	0,2	20,2	85,68	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		698	17,81	13,6	68,62	453,42	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	53/267
	Кисло-молочный продукт	200	10	6,4	17	170	
Итого за полдник		280	20,5	12,66	50,3	400	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1508	54,53	42,44	190,44	1341,02	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т. карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	29/164
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	59/395
Итого за завтрак		475	18,15	16,4	73,01	509	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4	4,1	58	8/25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	111,2	21/83
	Капуста тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	34/336
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,4	68	61/372
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		698	19,31	16,85	62,51	595,4	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	47/209
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Кисель	200	0	0	29,2	116	62/352
Итого за полдник		310	10,35	11,46	81,58	470,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1543	48,05	44,95	222,98	1601,7	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,42	7,26	36,39	243,73	30/199
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,5	35	55/391; 56/392
Итого за завтрак		465	12,08	11,39	76,48	452,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	75	0,54	0,28	10,6	46,7	
Итого за второй завтрак		75	0,54	0,28	10,6	46,7	
ОБЕД	Салат свекольный с черносливом	60	0,9	4,5	3,8	59	5/28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,28	13,7	83,8	15/82
	Гуляш	50	14,54	15,7	3,2	212,04	46/277
	Каша гречневая	150	6,58	5,56	31,67	208,08	31/175
	Сок	200	1	0,2	20,2	85,68	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		698	27,67	28,65	90,43	726,8	
ПОЛДНИК	Пирожки печенные с капустой	70	4,51	5,04	28,47	174,43	54/294,299
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,5	35	55/391; 56/392
Итого за полдник		270	4,57	5,06	38,97	209,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1508	44,86	45,38	216,48	1435,66	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т. карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Рябчик"	200	6,65	7,6	28,15	206,6	27/200
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	59/395
Итого за завтрак		465	14,35	15,11	72,84	481,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,5	52	1/20
	Суп рыбный	200	12,75	0,6	9,23	105,44	22/84
	Котлета мясная	70	12,57	15,93	10,06	233,86	40/310
	Картофельное пюре	130	1,53	2,3	12,27	75,92	37/141
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,4	68	61/372
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		698	30,45	22,34	72,32	613,42	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с повидлом	100/25	18,8	12,8	34,2	323	51/231
	Чай с сахаром, с молоком	200	1,6	1,3	12,4	65	58/393
Итого за полдник		325	20,4	14,1	46,6	388	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1548	65,44	51,79	197,64	1509,42	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193	48/215
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	60/397
Итого за завтрак		375	20,92	26,24	45,08	486	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	70	0,51	0,26	9,86	43,5	
Итого за второй 2 завтрак		70	0,51	0,26	9,86	43,5	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,96	3,1	5,04	54,94	4/45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,7	14,8	112	17/84
	Курица отварная	80	12,91	9,71	0	150,4	42/108
	Макаронны отварные	150	5,3	4,1	82	142,3	39/187
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	57/376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		728	26,83	21,02	147,1	649,68	
ПОЛДНИК	Рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	36/154
	Кисло-молочный продукт	200	10	6,4	17	170	
Итого за полдник		380	12,67	11,22	29,19	274	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1553	60,93	58,74	231,23	1453,18	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,5	236,21	26/183
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	59/395
Итого за 2 завтрак		465	13,25	16,54	77,19	511,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		60	0,24	0,24	5,88	26,4	
ОБЕД	Салат из огурцов и помидоров	60	0,6	2,4	2,6	34	12/15
	Свекольник	200	1,75	3,52	9,67	92,6	20/106
	Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8	45/341
	Картофельное пюре	130	1,53	2,3	12,27	75,92	37/141
	Сок	200	1	0,2	20,2	85,68	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		698	18,41	15,23	65,47	479,2	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	120	18,6	12,6	17,6	261	50/232
	Чай с сахаром молоком	200	1,6	1,3	12,4	65	58/393
Итого за полдник		320	20,2	13,9	30	326	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1543	52,1	45,91	178,54	1342,81	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	25/189
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	60/397
Итого за завтрак		465	14,41	14,88	68,38	464	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	75	0,54	0,28	10,6	46,7	
Итого за второй завтрак		75	0,54	0,28	10,6	46,7	
ОБЕД	Салат свекольный с яблоками "Пестрый"	60	0,6	3	5,8	53	6/35
	Суп картофельный с домашней лапшой	200	3,52	2,3	15,5	98	16/86
	Голубцы ленивые	160	13,63	13,25	5,63	228,29	38/377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	57/376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		658	20,81	18,96	72,19	569,33	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	47/209
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Кисло-молочный продукт	200	10	6,4	17	170	
Итого за полдник		310	20,35	17,86	69,38	524,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1508	56,11	51,98	220,55	1604,93	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ							
		11689	538	4901	2047,9	14595,9	

